Fitnessgerät »ProSkider«

Art.-Nr. 52 61 982

BEDIENUNGSANLEITUNG

Sicherheitshinweise

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieses Gerät ist ausschließlich zur Verwendung in trockenen Innenräumen gedacht. Es ist für den privaten Gebrauch konzipiert und für den gewerblichen Einsatz ungeeignet. Das Gerät ist für therapeutische Zwecke ungeeignet.

Verletzungsgefahren für Kinder und Personen!

- Halten Sie die Verpackungsfolie von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Halten Sie Kinder von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät unbeaufsichtigt. Es ist für Kinder ungeeignet!
- Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß. Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn es sichtbare Schäden aufweist.
- Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe.
- Machen Sie vor jedem Training einige Dehnungsübungen ohne Gerät. Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern Sie nur nach und nach die Intensität. Beachten Sie dazu die Hinweise in dieser Anleitung. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Geräts und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind. Übertreiben Sie es nicht und überschätzen Sie sich nicht.
- Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, konsultieren Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Wenn Sie längere Zeit keinen Sport getrieben haben, Herz-/Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, sollten Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen.
- Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass Sie beim Training genügend Platz zu allen Seiten haben und sich keine anderen Menschen in unmittelbarer Trainingsumgebung befinden. Auch Einrichtungsgegenstände dürfen sich nicht in der Nähe befinden, da sie beschädigt werden könnten.
- Sorgen Sie für genügend Luftzufuhr während des Trainings, vermeiden Sie jedoch Zugluft!
- Verwenden Sie das Gerät nur für den angegebenen Zweck.
- Verwahren Sie den Artikel nach jedem Gebrauch so auf, dass unbeaufsichtigte Kinder ihn nicht benutzen können.

Garantiebestimmungen

Von der Garantie und Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche durch Dritte entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß der einzelnen Bauteile.

Weltbild

Bitte lesen sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.

Inhaltsangabe

Wichtige Vorsichtsmaßnahmen . . . . . 2 - 3
Vor der Inbetriebnahme 4
Montage. 5
Wie man das Trainingsgerät richtig benutzt. 9
Richtlinien für Übungen 12
Liste der Einzelteile 15

WARNUNG

- Lesen und befolgen Sie sämtliche Warnungen und Anweisungen in der Bedienungsanleitung.
- Lesen Sie in Ihrer Bedienungsanleitung die spezifischen Sicherheitshinweise und die Hinweise zur korrekten Montage des Kniepolsters nach.
- Seien Sie bei Montage und Demontage extrem vorsichtig, damit Sie nicht das Gleichgewicht verlieren.
- Halten Sie während des Trainings stets die Handgriffe fest, halten Sie sich nicht am Schwenkrahmen oder an der Bedienkonsole fest.

WARNUNG

- Unsachgemäße Anwendung dieses Geräts kann zu ernsthaften Verletzungen führen.
- Lesen Sie die Bedienungsanleitung durch, bevor Sie dieses Gerät benutzen, und befolgen Sie stets sämtliche Warnungen und Anweisungen.
- Kinder dürfen dieses Gerät nicht benutzen. Halten Sie Kinder stets fern.
- Das Gewicht des Benutzers darf 120 kg nicht übersteigen.

Wichtige Vorsichtsmaßnahmen

WARNUNG

Um das Risiko auf ernsthafte Verletzungen zu minimieren, lesen Sie bitte sämtliche Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und auf dem Trainingsgerät sorgfältig durch. Weltbild übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen an Personen oder Beschädigungen an Eigentum, die durch die Benutzung dieses Geräts verursacht werden.

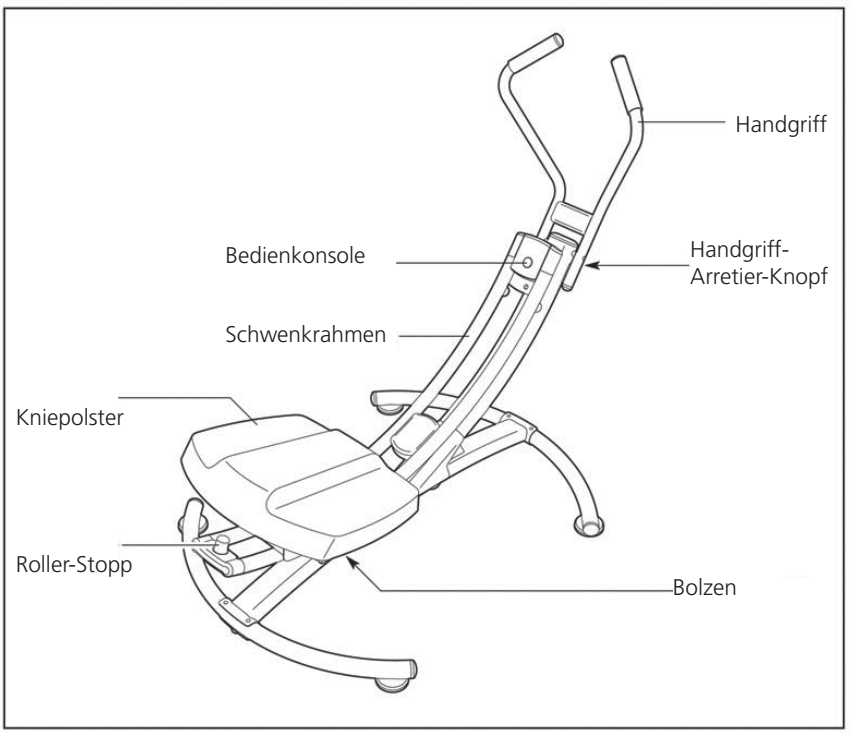
1. Bevor Sie mit dem Training beginnen, suchen Sie bitte Ihren Hausarzt auf. Dies ist vor allem für Personen wichtig, die älter als 35 Jahre sind oder für Personen mit bereits existierenden Gesundheitsproblemen.
2. Benutzen Sie dieses Trainingsgerät nur auf die in dieser Bedienungsanleitung beschriebene Art und Weise.
3. Es liegt in der Verantwortung des Besitzers dieses Geräts, dass sämtliche weiteren Benutzer mit den Vorsichtsmaßnahmen vertraut gemacht werden.
4. Dieses Trainingsgerät eignet sich nur für den Hausgebrauch. Verwenden Sie dieses Trainingsgerät nicht für kommerzielle, Verleih- oder gewerbliche Zwecke.
5. Halten Sie dieses Trainingsgerät stets im Haus, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Gerät auf waagrechten Untergrund und auf einen Teppich oder eine rutschfeste Matte.
6. Achten Sie auf ausreichend Freiraum in der Umgebung des Trainingsgeräts, damit genügend Platz zum Montieren, Abbauen und zum Training vorhanden ist.
7. Prüfen und festigen Sie regelmäßig sämtliche Einzelteile dieses Geräts. Ersetzen Sie abgenützte Teile umgehend.
8. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von diesem Trainingsgerät fern.
9. Dieses Trainingsgerät sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 120 kg wiegen.
10. Tragen Sie beim Training mit diesem Gerät passende Sportbekleidung: tragen Sie keine lockere Bekleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Tragen Sie immer Turnschuhe zum Schutz Ihrer Füße während des Trainings.
11. Seien Sie bei der Montage und beim Abbauen dieses Trainingsgeräts äußerst vorsichtig (lesen Sie unter Punkt »Montage und Demontage des Trainingsgeräts« nach). Halten Sie während des Trainings immer die Handgriffe fest, halten Sie sich nicht am Schwenkrahmen oder an der Bedienkonsole fest.
12. Halten Sie Hände und Füße fern von beweglichen Teilen.
13. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie sich müde fühlen oder während des Trainings Schmerzen bekommen, beenden Sie das Training sofort und kühlen Sie sich ab.

Vor der Inbetriebnahme

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für den Kauf dieses Trainingsgeräts. Dieses vielseitige Trainingsgerät ist besonders dafür geeignet, Ihre Rumpfmuskulatur zu stärken, den Muskeltonus zu verbessern, die Figur in Form zu bringen und Ihre allgemeine Fitness zu erhöhen.

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung zu Ihrem eigenen Vorteil sorgfältig durch, bevor Sie das Trainingsgerät benutzen.

Bevor Sie nun weiterlesen, schauen Sie sich die Zeichnung unten genau an und machen Sie sich mit den beschriebenen Einzelteilen des Trainingsgeräts vertraut.

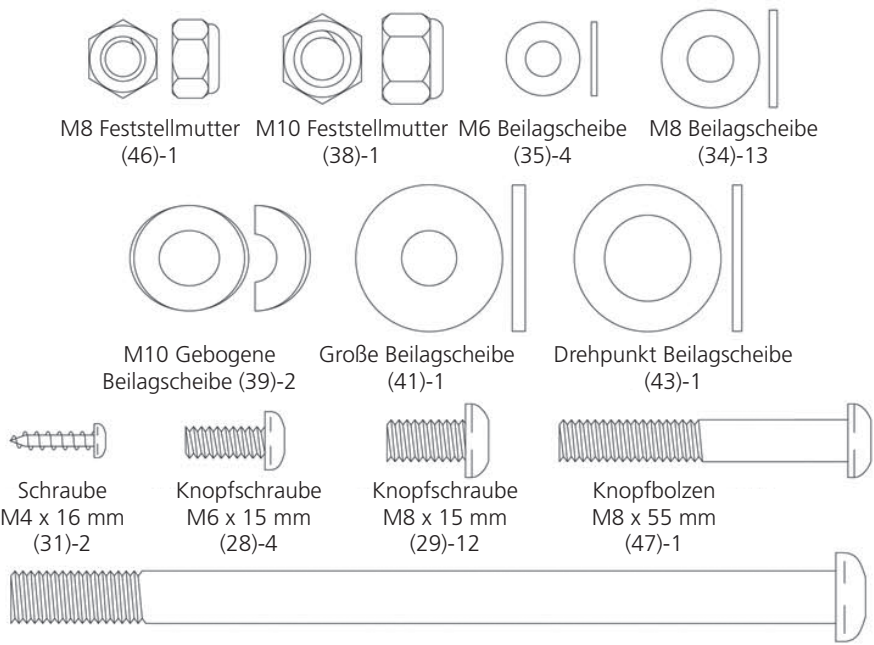


Montage

Zur Montage dieses Geräts sind zwei Personen notwendig. Legen Sie sämtliche Einzelteile des Trainingsgeräts auf einer freien Fläche aus und entfernen Sie sämtliche Verpackungsmaterialien. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst nach erfolgreicher Montage des Geräts.

Zusätzlich zu den im Lieferumfang enthaltenen Werkzeugen werden ein Kreuzschlitz-Schraubendreher Bild und ein einstellbarer Schraubenschlüssel Bild benötigt.

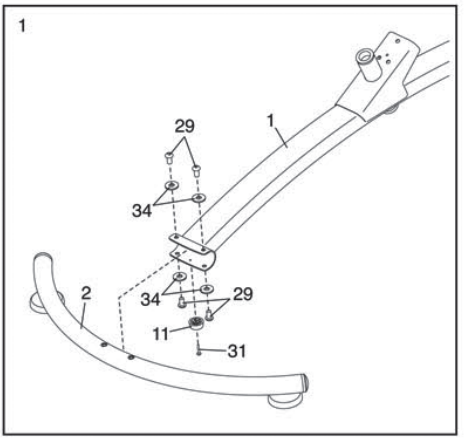
Benutzen Sie während der Montage die folgenden Zeichnungen zum Erkennen der notwendigen Einzelteile. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung ist die Schlüsselnummer jedes Einzelteils, auch einzusehen in der Auflistung der Einzelteile am Ende dieser Bedienungsanleitung. Die Zahl, die der Klammer folgt, stellt die Anzahl des Teils dar, die zur Montage benötigt wird. Hinweis: Falls ein Teil fehlen sollte, prüfen Sie bitte zuerst, ob dieses Teil bereits vorinstalliert wurde. Um Beschädigungen von Einzelteilen zu vermeiden, verwenden Sie bitte zur Montage keine Elektrowerkzeuge.


M8 Feststellmutter (46)-1
M10 Feststellmutter (38)-1
M6 Beilagscheibe (35)-4
M8 Beilagscheibe (34)-13
M10 Gebogene Beilagscheibe (39)-2
Große Beilagscheibe (41)-1
Drehpunkt Beilagscheibe (43)-1
Schraube M4 x 16 mm (31)-2
Knopfschraube M6 x 15 mm (28)-4
Knopfschraube M8 x 15 mm (29)-12
Knopfbolzen M8 x 55 mm (47)-1
Knopfbolzen M10 x 157 mm (30)-1

1.

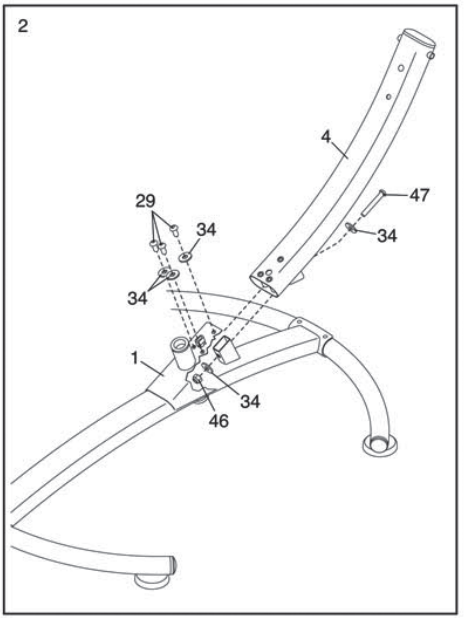
Zur möglichst einfachen Montage lesen Sie bitte vorangehende Informationen sorgfältig durch.

- Befestigen Sie eine Basis (2) am Rahmen (1) mit vier Knopfschrauben M8 x 15 mm (29) und vier Beilagscheiben M8 (34).
- Dann befestigen Sie einen Rahmenfuß (11) an der Unterseite des Rahmens (1) mit einer Schraube M4 x 16 mm (31).
- Befestigen Sie nun die andere Basis (nicht abgebildet) und den anderen Rahmenfuß (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise.



2.

- Stecken Sie den Pfosten (4) in den Rahmen (1).
- Befestigen Sie den Pfosten (4) mit drei Knopfschrauben M8 x 15 mm (29) und drei Muttern M8 (34). Ziehen Sie die Knopfschrauben noch nicht fest.
- Befestigen Sie den Pfosten (4) weiterhin mit dem Knopfbolzen M8 x 55 mm (47), zwei Beilagscheiben M8 (34) und einer Feststellmutter M8 (46).
- Ziehen Sie nun die drei Knopfschrauben M8 x 15 mm (29) und die Feststellmutter M8 (46) fest.

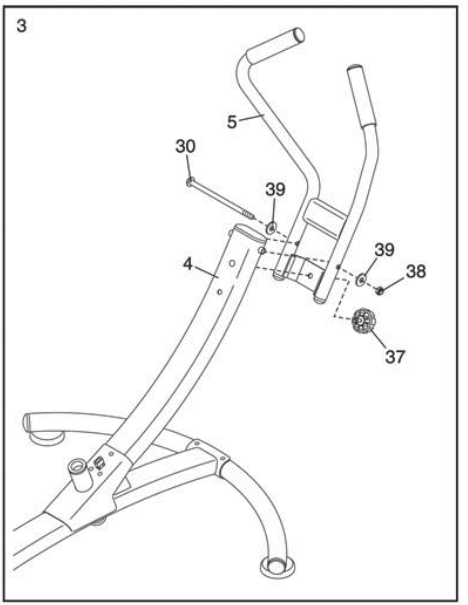


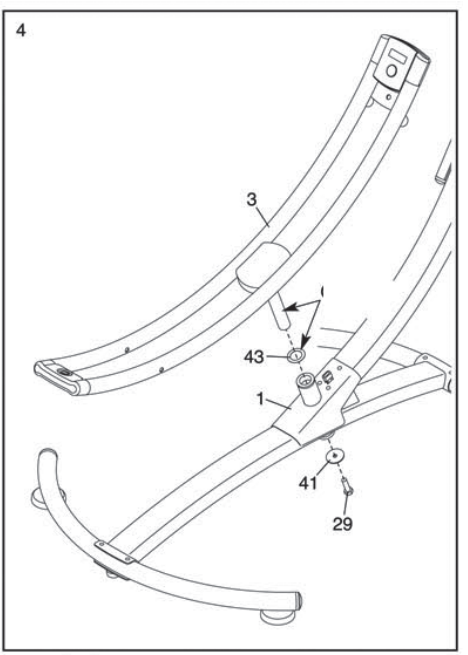
3.

- Befestigen Sie die Handgriffe (5) am Pfosten (4) mit einem Knopfbolzen M 10 x 157 mm (30), zwei gebogenen Beilagscheiben M10 (39) und einer Feststellmutter M10 (38).
- Sichern Sie die Handgriffe (5) mit dem Handgriff-Arretierknopf (37).

4.

- Tragen Sie eine kleine Menge der mitgelieferten Schmiere auf beiden Seiten der Drehpunkt Beilagscheibe (43) sowie auf die Achse des Schwenkrahmens (3) auf.
- Schieben Sie die Beilagscheibe (43) auf die Achse des Schwenkrahmens (3). Dann schieben Sie den Schwenkrahmen (3) in den Rahmen (1) ein.
- Befestigen Sie den Schwenkrahmen (3) mit einer Knopfschraube M8 x 15 mm (29) und einer großen Beilagscheibe (41). Ziehen sie die Knopfschraube nicht zu fest an; der Schwenkrahmen muss frei schwenkbar sein.





5.

- Richten Sie das Kniepolster (7) und den Rolltransporter (6) wie im Bild gezeigt aneinander aus.
- Befestigen Sie das Kniepolster (7) am Rolltransporter (6) mit vier Knopfschrauben M6 x 15 mm (28) und vier Beilagscheiben M6 (35).

6. Verschweißter Riegel

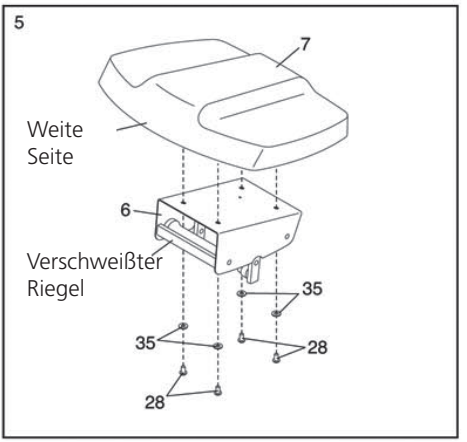
- Richten Sie den Rolltransporter (6) wie in der Abbildung gezeigt aus. Schieben Sie dann den Rolltransporter (6) auf den Schwenkrahmen (3).
- Ziehen Sie den Roller-Stopp (16) im Schwenkrahmen (3) fest.

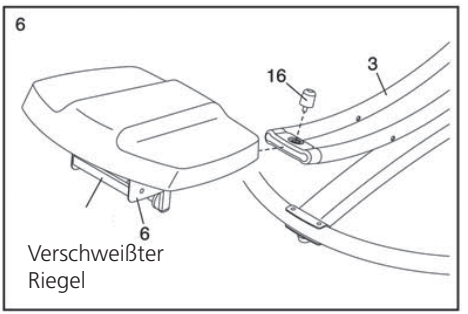
7. Loch

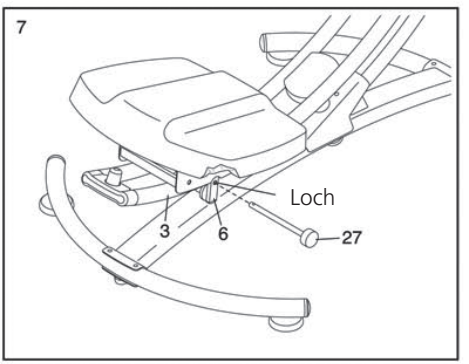
- Bringen Sie den Rolltransporter (6) in die in der Abbildung gezeigte Position und richten Sie das markierte Loch im Rolltransporter am zugehörigen Loch (nicht abgebildet) im Schwenkrahmen (3) aus.
- Schieben Sie den Bolzen (27) in den Rolltransporter (6) und den Schwenkrahmen (3).

8.

Prüfen Sie, ob sämtliche Teile ordnungsgemäß befestigt und fest gezogen sind, bevor Sie das Trainingsgerät benutzen.
Hinweis: Es könnten Teile nach der Montage übrigbleiben.





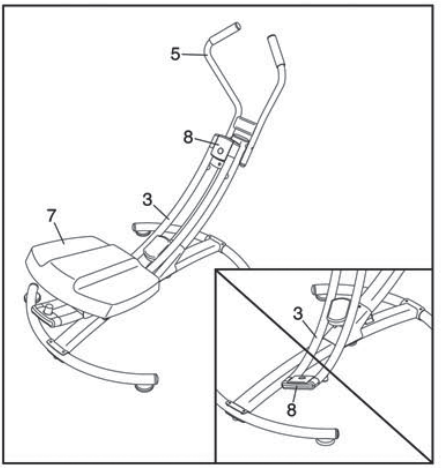


Wie man das Trainingsgerät richtig benutzt

Montage und Demontage des Trainingsgeräts

Der Schwenkrahmen dreht sich von Seite zu Seite und das Kniepolster bewegt sich vorwärts und rückwärts; arbeiten Sie bei der Montage und Demontage des Trainingsgeräts mit äußerster Vorsicht.

Bevor Sie das Trainingsgerät zusammenbauen, stellen Sie bitte sicher, dass sich der Schwenkrahmen (3) in der unten angezeigten Position befindet. Drehen Sie den Schwenkrahmen nicht derart, dass die Bedienkonsole (8) in die Nähe des Bodens gerät, wie im kleinen Bild unten gezeigt.

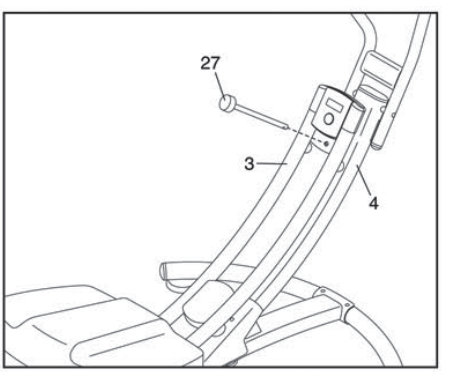


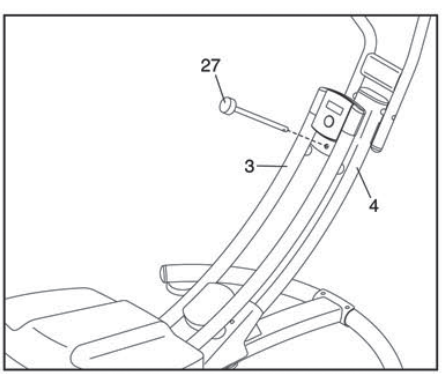
Stellen Sie sich nun neben das Trainingsgerät und halten Sie die Handgriffe (5) mit beiden Händen fest. Setzen Sie ein Knie mittig auf das Kniepolster. Halten Sie während des Trainings stets die Handgriffe fest, halten Sie sich nicht am Schwenkrahmen oder an der Bedienkonsole fest.

Zur Demontage halten Sie die Handgriffe (5) und stellen einen Fuß auf den Boden gleich neben dem Kniepolster (7).

Schwenkrahmen feststellen

Um den Schwenkrahmen (3) festzustellen, damit dieser sich nicht von Seite zu Seite dreht, schieben Sie den Bolzen (27) in die übereinander liegenden Löcher von Schwenkrahmen (3) und Pfosten (4).





Kniepolster feststellen

Um das Kniepolster (7) festzustellen, damit es sich nicht mehr vorwärts und rückwärts bewegen kann, schieben Sie den Bolzen (27) in die übereinander liegenden Löcher von Rolltransporter (6) und Schwenkrahmen (3).

Benutzung des Trainingsgeräts

Sie können das Trainingsgerät mit festgestelltem oder gelöstem Schwenkrahmen (siehe unter »Schwenkrahmen feststellen«) benutzen. Zusätzlich ist das Training mit festgestelltem oder gelöstem Kniepolster (siehe unter »Kniepolster feststellen«) möglich.

Wenn Schwenkrahmen und Kniepolster nicht festgestellt sind, bewegt sich der Schwenkrahmen von Seite zu Seite und das Kniepolster vorwärts und rückwärts. Benutzen Sie im Training Ihre Rumpfmuskeln, um den Schwenkrahmen von Seite zu Seite zu drehen und/oder das Kniepolster vorwärts und rückwärts zu bewegen.

Mit festgestelltem Schwenkrahmen und gelöstem Kniepolster kann sich der Schwenkrahmen nicht von Seite zu Seite bewegen, aber das Kniepolster bewegt sich vorwärts und rückwärts. Benutzen Sie im Training Ihre Rumpfmuskeln, um das Kniepolster vorwärts und rückwärts zu bewegen.

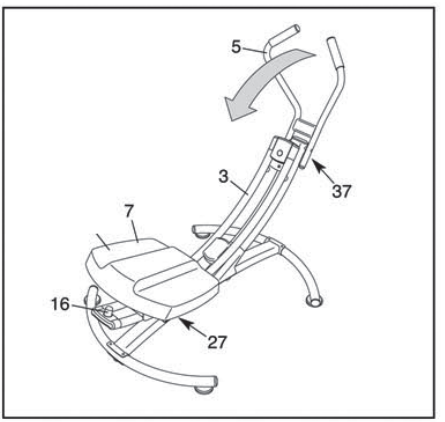
Mit gelöstem Schwenkrahmen und festgestelltem Kniepolster bewegt sich der Schwenkrahmen von Seite zu Seite, aber das Kniepolster kann sich nicht vorwärts und rückwärts bewegen. Benutzen Sie im Training Ihre Rumpfmuskeln, um den Schwenkrahmen von Seite zu Seite zu drehen.

Lagerung des Trainingsgeräts

Sie können das Trainingsgerät zum Lagern zusammenklappen. Ziehen Sie zuerst den Bolzen (27) heraus, falls nötig. Dann entfernen Sie den Roller-Stopp (16) und schieben das Kniepolster (7) aus dem Schwenkrahmen (3) heraus.

Dann entfernen Sie den Handgriff-Arretierknopf (37), drehen den Schwenkrahmen (3) nach links oder rechts und klappen die Handgriffe (5) nach unten.

Zum erneuten Zusammenbauen des Geräts gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor. Achten Sie darauf, das Kniepolster (7) wie in der Abbildung unten gezeigt auszurichten.



Eigenschaften der Bedienkonsole

Die Konsole verfügt über fünf Modi, die Ihnen sofortige Kontrolle während Ihres Trainings ermöglichen.

Scan: Anzeige von Zeit, Kalorien und Wiederholungen/Minute, nacheinander wiederholend

Time: Anzeige der bereits verstrichenen Zeit

Count: Anzeige der beendeten Wiederholungen der aktuellen Trainingseinheit

Calorie: Einfache Schätzung der während des Trainings verbrannten Kalorien

Reps/Min: Anzahl der beendeten Wiederholungen pro Minute

Batterie einlegen

Die Bedienkonsole wird mit einer AA-Batterie (nicht im Lieferumfang enthalten) betrieben; wir empfehlen den Gebrauch von Alkaline-Batterien. WICHTIG: Falls die Bedienkonsole kalten Umgebungstemperaturen ausgesetzt war, warten Sie bitte mit dem Einlegen der Batterie, bis die Raumtemperatur wieder auf normal warmes Niveau angestiegen ist. Ansonsten können das Display der Konsole oder andere elektronische Komponenten beschädigt werden.

Öffnen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite der Konsole, indem Sie die Lasche des Deckels drücken und diesen dann herausnehmen. Legen Sie eine AA-Batterie (nicht enthalten) in das Batteriefach ein; achten Sie beim Einlegen auf die korrekte +/- Polarität, wie im Diagramm im Inneren des Batteriefachs angegeben. Danach setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder ein.

Bedienung der Konsole

Hinweis: Achten Sie darauf, vor der Inbetriebnahme der Konsole eine Batterie in das Batteriefach einzulegen (siehe weiter oben). Entfernen Sie die Schutzfolie vom Display.

1. **Schalten Sie die Konsole ein.**
   Drücken Sie die Mode-Taste auf der Konsole oder fangen Sie einfach mit dem Training an; die Konsole wird dann automatisch eingeschaltet.
2. **Wählen Sie einen Anzeige-Modus aus.**
   Scan-Modus: Zum Anwählen dieses Modus drücken Sie mehrmals die Mode-Taste, bis ein Pfeil vor dem Wort »Scan« erscheint.
   Time-, Calorie- oder Reps/Min-Modus: Um einen dieser Modi zur dauerhaften Anzeige anzuwählen, drücken Sie mehrmals die Mode-Taste, bis ein Pfeil vor dem jeweiligen Wort erscheint. Achten Sie darauf, dass der Pfeil nicht vor dem Wort »Scan« erscheint.
3. **Fangen Sie mit dem Training an und folgen Sie Ihrem Fortschritt am Display.**
   Während des Trainings zeigt Ihnen das Display alle wichtigen Informationen über Ihr Workout sofort an.
4. **Setzen Sie die Konsole zurück, falls gewünscht.**
   Um die Anzeige im Display zurückzusetzen, halten Sie die Mode-Taste mehrere Sekunden lang gedrückt, bis im Display nur noch Nullen zu sehen sind.
5. **Nach Beendigung Ihres Trainings schaltet sich die Konsole automatisch aus.**
   Wenn Sie das Kniepolster mehrere Minuten lang nicht bewegen und auch die Mode-Taste nicht drücken, wird die Konsole automatisch abgeschaltet.

Richtlinien für Übungen

! WARNUNG: Bevor Sie mit dem Training beginnen, suchen Sie bitte Ihren Hausarzt auf. Dies ist vor allem für Personen wichtig, die älter als 35 Jahre sind oder für Personen mit bereits existierenden Gesundheitsproblemen.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm sinnvoll zu planen. Für genauere Anweisungen zum Training kaufen Sie bitte ein Fachbuch oder fragen bei Ihrem Arzt nach. Vergessen Sie nicht, gesunde Ernährung und ausreichende Ruhephasen sind für erfolgreiche Trainingsergebnisse unerlässlich.

Trainingsintensität

Ob Sie sich zum Ziel gesetzt haben, Fett zu verbrennen, oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten, der Schlüssel zum erfolgreichen Training liegt in einer passenden Trainingsintensität. Sie können Ihre Herzschlagfrequenz als Richtlinie zum geeigneten Intensitätsgrad verwenden. Die unten gezeigte Tabelle zeigt Ihnen die empfohlenen Herzschlagfrequenzen zum Fett verbrennen und aeroben Training.

Zum Auffinden des geeigneten Intensitätsgrads suchen Sie zuerst Ihr Alter in der Tabelle unten (das Alter wird in die nächstgelegene Zehner-Einheit gerundet). Die drei Zahlen oberhalb Ihres Alters definieren Ihre »Trainingszone«. Die kleinste Zahl ist die Herzfrequenz zum Fett verbrennen. Die mittlere Zahl ist die Herzfrequenz für die maximale Fettverbrennung. Die höchste Zahl ist die Herzfrequenz für das aerobe Training.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

Fett verbrennen

Wenn es Ihr Trainingsziel ist, Fett zu verbrennen, müssen Sie für einen langen Zeitraum auf niedrigem Intensitätsniveau trainieren. Während der ersten Minuten des Trainings verbrennt Ihr Körper Kohlehydrat-Kalorien als Energie. Erst nach ein paar Minuten beginnt Ihr Körper damit, gelagerte Fett-Kalorien als Energie zu verbrennen. Wenn Sie mit dem Training Fett verbrennen möchten, steigern Sie die Intensität Ihres Trainings, bis Ihre Herzfrequenz nahe an die kleinste Zahl Ihrer Trainingszone heranreicht. Zur maximalen Fettverbrennung steigern Sie die Intensität bis nahe an die mittlere Zahl Ihrer Trainingszone.

Aerobes Training

Wenn es Ihr Trainingsziel ist, Ihr Herzkreislauf-System zu stärken, müssen Sie ein aerobes Training absolvieren, das große Mengen an Sauerstoff über längere Zeitabschnitte erfordert. Zum aeroben Trainieren steigern Sie die Intensität Ihres Trainings, bis Ihre Herzfrequenz nahe an die größte Zahl Ihrer Trainingszone heranreicht.

Messung der Herzfrequenz

Bevor Sie Ihre Herzfrequenz messen, trainieren Sie bitte mindestens vier Minuten mit geringer Intensität. Dann unterbrechen Sie das Training und legen zwei Finger auf Ihr Handgelenk, wie in der Abbildung gezeigt. Zählen Sie sechs Sekunden lang Ihre Herzschläge und multiplizieren Sie diese Zahl mit Zehn, um Ihre Herzfrequenz zu ermitteln. Zum Beispiel: Wenn Sie in sechs Sekunden 14 Herzschläge zählen, ergibt das eine Herzfrequenz von 140 Schlägen pro Minute.

Leitlinien fürs Training

Aufwärmen

Beginnen Sie mit 5 – 10 Minuten Dehnen und leichtem Training. Das Aufwärmen erhöht Körpertemperatur, Herzfrequenz und Blutzirkulation als Vorbereitung für das Training.

Training in der persönlichen Trainingszone

Trainieren Sie 20 – 30 Minuten lang mit der Herzfrequenz in Ihrer persönlichen Trainingszone. (Trainieren Sie während der ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms nicht länger als 20 Minuten mit der Herzfrequenz in Ihrer persönlichen Trainingszone.) Atmen Sie während des Trainings gleichmäßig und tief ein und aus – halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen

Beenden Sie Ihr Training mit 5 – 10 Minuten Dehnübungen. Diese Übungen steigern die Flexibilität Ihrer Muskeln und helfen dabei, Probleme nach dem Training zu vermeiden.

Trainingshäufigkeit

Um Ihre Ausdauer zu erhalten oder zu steigern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie die Häufigkeit auf bis zu fünf Trainingseinheiten pro Woche steigern, falls gewünscht. Vergessen Sie nicht, der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, das Training als einen regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu integrieren.

Empfohlene Dehnübungen

Die korrekte Ausführung für einige grundlegende Dehnübungen wird in der Abbildung rechts gezeigt. Bewegen Sie sich beim Dehnen stets langsam – niemals federn oder wippen.

1. Zehen berühren

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich in der Hüfte langsam nach vorne. Rücken und Schultern bleiben entspannt, wenn Sie langsam so weit wie möglich nach unten reichen, in Richtung Ihrer Zehen. Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden, dann entspannen. 3 Wiederholungen. Dehnung von hinterem Oberschenkelmuskel, Knie-Rückseite und Rücken.

2. Hinterer Oberschenkelmuskel

Setzen Sie sich mit einem Bein ausgestreckt auf den Boden. Ziehen Sie die Sohle des anderen Fußes zu sich heran und legen Sie diesen an den Innenschenkel Ihres ausgestreckten Beins. Reichen Sie nun so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen. Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden, dann entspannen. 3 Wiederholungen für jedes Bein. Dehnung von hinterem Oberschenkelmuskel, unterem Rücken und Hüftbeuger.

3. Wade und Achillessehne

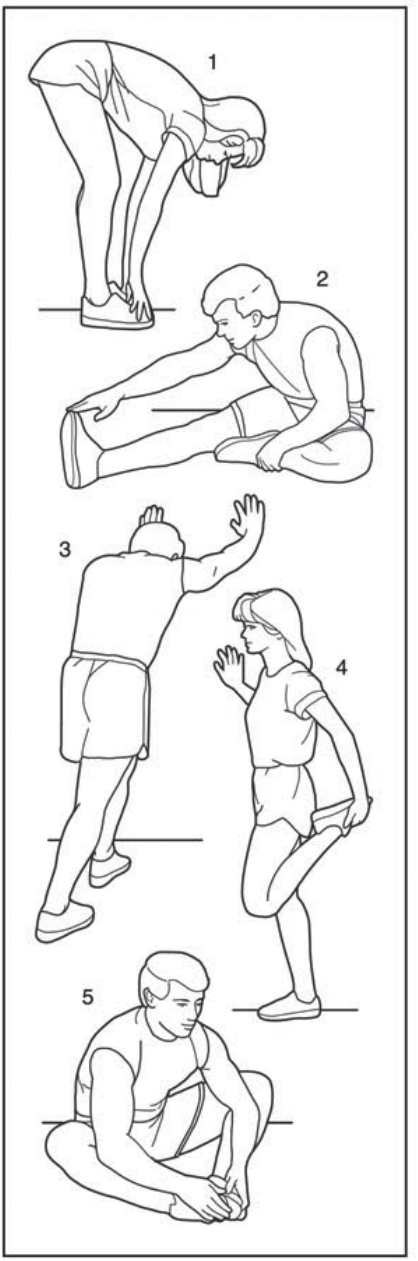
Stellen Sie ein Bein vor das andere, reichen Sie nach vorne und legen Sie Ihre Hände an eine Wand. Halten Sie das hintere Bein gestreckt und den hinteren Fuß flach am Boden. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüften in Richtung der Wand. Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden, dann entspannen. 3 Wiederholungen für jedes Bein. Um speziell die Achillessehne intensiver zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein leicht. Dehnung von Wade, Achillessehne und Fußgelenk.

4. Quadrizeps

Mit einer Hand an der Wand für das nötige Gleichgewicht, heben Sie das entgegen gesetzte Bein an und halten den Fuß mit der anderen Hand fest. Dabei versuchen Sie, die Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß zu bringen. Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden, dann entspannen. 3 Wiederholungen für jedes Bein. Dehnung von Quadrizeps und Hüfte.

5. Innenschenkel

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen aneinander auf den Boden, die Knie nach außen gerichtet. Ziehen Sie die Füße so weit wie möglich in Richtung Ihrer Hüfte. Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden, dann entspannen. 3 Wiederholungen. Dehnung von Quadrizeps und Hüfte.

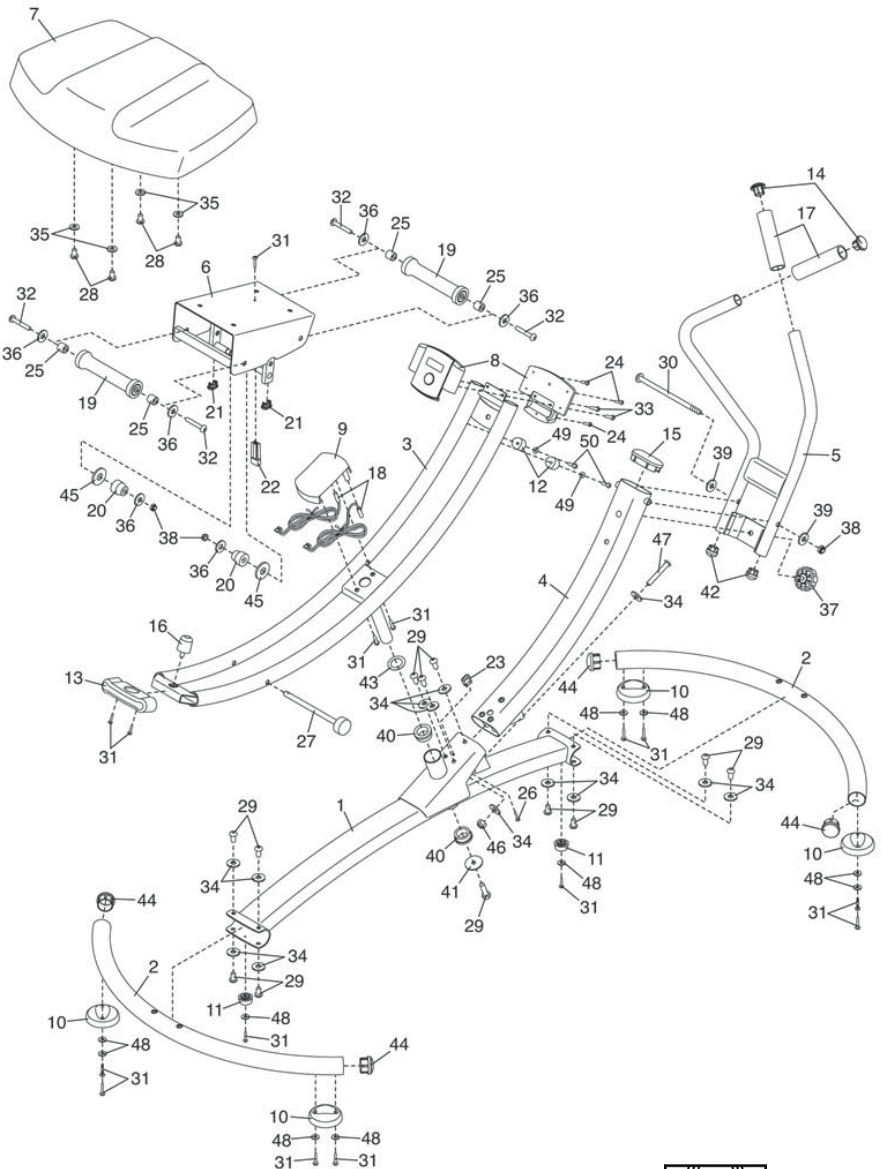


Liste der Einzelteile

1 – 1 Rahmen
2 – 2 Basis
3 – 1 Schwenkrahmen
4 – 1 Pfosten
5 – 1 Handgriffe
6 – 1 Rolltransporter
7 – 1 Kniepolster
8 – 1 Bedienkonsole
9 – 1 Schwenk-Kappe
10 – 4 Basisfuß
11 – 2 Rahmenfuß
12 – 2 Dämpfer
13 – 1 Schwenkrahmen-Kappe
14 – 2 Obere Handgriff-Kappe
15 – 1 Pfosten-Kappe
16 – 1 Roller-Stopp
17 – 2 Schaumstoff-Griff
18 – 2 Reedschalter
19 – 2 Oberer Roller
20 – 2 Unterer Roller
21 – 2 Rolltransporter-Kappe
22 – 1 Lange Magnetklammer
23 – 1 Kurze Magnetklammer
24 – 3 Schraube für Bedienkonsole
25 – 4 Roller Abstandhalter
26 – 1 Schraube M4 x 12 mm
27 – 1 Bolzen
28 – 4 Knopfschraube M6 x 15 mm
29 – 12 Knopfschraube M8 x 15 mm
30 – 1 Knopfbolzen M10 x 157 mm
31 – 15 Schraube M4 x 16 mm
32 – 4 Knopfschraube 3/8" x 40 mm
33 – 2 Schraube M4 x 20 mm
34 – 13 Beilagscheibe M8
35 – 4 Beilagscheibe M6
36 – 6 Beilagscheibe M10
37 – 1 Handgriff-Arretierknopf
38 – 3 Feststellmutter M10
39 – 2 Gebogene Beilagscheibe M10
40 – 2 Muffe
41 – 1 Große Beilagscheibe
42 – 2 Untere Handgriff-Kappe
43 – 1 Schwenkrahmen-Beilagscheibe
44 – 4 Basis-Kappe
45 – 2 Beilagscheibe M13
46 – 1 Feststellmutter M8
47 – 1 Knopfbolzen M8 x 55 mm
48 – 10 Beilagscheibe M4
49 – 2 Beilagscheibe M5
50 – 2 Schraube M5 x 16 mm
* - - - Montagewerkzeug
* - - - Schmiere
* - - - Bedienungsanleitung

Hinweis: Änderungen können ohne Benachrichtigung vorgenommen werden.

* - - - Diese Teile sind nicht abgebildet.



Weltbild

Kundenservice Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Verlagsgruppe Weltbild GmbH, Steinerne Furt, 86167 Augsburg, Telefon: 0180 - 53 54 327
E-Mail: info@weltbild.de (14 Cent/Min. Festnetz; max. 42 Cent/Min. Mobilfunk)